KOBIETA w DOMU i SALONIE



-GAZETA PORANNA SWOIM CZYTELNICZKOM-

Nr. 23. Dodatek tygodniowy do Nr. 7572 z dnia 16. października 1925.

Pod redakcją JANINY PEŁEŃSKIEJ.

POGADANKA.

Lwów, 15. października.

Przyrzekłyśmy sobie w ubiegłym tygodniu, że powrócimy w najbliższej pogadance do smakowitego tematu, jakim zajmowałyśmy się w ostatnim czasie, że w dalszym ciągu mówić będziemy o rodzajnym cudzie naszych pól, lasów i sadów, nieprawdaż?...

Ostatnim razem mówiłyśmy o nieprzebranem bogactwie jagód i grzybów, w jakie obfitują nasze lasy. Do tego co poprzednio o tym temacie powiedziałam dodaćby jeszcze należało że odnośnie do grzybów, to wskutek niedokładnej ich znajomości u nas mnóstwo gatunków pozostaje niewyzyskanych, które za granicą są poważnie brane w rachubę jako środek alimentacyjny, czy to wprost do użytku jako świeże grzyby, czy też do suszenia lub robienia ekstraktów à la Maggi i t. p.

Możnaby zatem przez należyte poznanie gatunków grzybów znacznie rozszerzyć ich eksploatację.

A teraz zajmę się owocami.

Czy wiecie Panie, ile w roku ubiegłym odpłynęło za granicę pieniędzy za sprowadzane owoce, czy to w stanie świeżym, czy też jako susz? — Ni mniej, ni więcej jak 11 miljonów złotych....

A teraz proponowałabym Wam wycieczkę choćby w okolice Lwowa, gdzie jest dosyć miejscowości obfitujących w sady... Na każdem niemal podwórzu chłopskiem leżą kopice całe jabłek i gruszek, stodoły i strychy niemi zawalone — w piwnicach dla nich miejsca brak, bo wszak po naszych wsiach i małych miasteczkach przeciętny rolnik zadowalnia się workiem na przechowanie kartofli...

I nikt tych hojnych darów tegorocznego urodzaju nie kwapi się brać. Nabywców brak... przy dzisiejszej stagnacji finansowej niema gotówki na ich wykup i odpowiednie zamagazynowanie. I strach pomyśleć, ile to dobra może pójść na marne z chwilą, gdy przyjdą pierwsze mrozy!...

A z drugiej strony widzimy, że na targach lwowskich mimo ogromnej podaży owoców ceny utrzymują się stosunkowo wysokie. Tłómaczyć to można tem, że jest to owoc, kupowany przez drobnych przekupniów w małych ilościach, więc wypada drogo w kalkulacji kosztów zakupu, przewozu i t. d...

I w rezultacie ludność produkująca nie ma pożytku z urodzaju owoców, bo nie może swych zbiorów spieniężyć, konsumenci płacą za nie w mieście drogo — a w okresie zimowym przyjdzie znowu na to, że będziemy kupowali w sklepach kalifornijskie jabłka i gruszki, włoskie i francuskie śliwki, morele, prunelki, jednem słowem zagraniczne susze...

Wprawdzie obecnie wyszedł zakaz przywożenia zagranicznych owoców. Ale czy ten zakaz rozwiązuje kwestję?...

Życie nie da się oprzeć na zakazach — wymogi jego przewalają się przez te sztuczne tamy, jak wezbrana fala... I jedyną radą byłoby tutaj usunięcie potrzeby uciekania się do zagranicy. Gdybyśmy u siebie mieli towar wytrzymujący przynajmniej do pewnego stopnia konkurencję z zagranicą, to wtedy byłaby uzasadniona nadzieja, że wśród konsumentów — (a w tym wypadku konsumentek, bo to przecież wyłącznie niemal nasze panie zakupują w sklepach ten artykuł), znalazłoby się zrozumienie dla popierania towaru krajowego.

Ale darujcie mi wszyscy reformatorzy i kaznodzieje społeczni, muszę wam wyznać otwarcie, że jakkolwiek uznaję konieczność poprawienia naszego bilansu handlowego — nie umiałabym zastąpić w mojej kuchni wyborowych sort zagranicznych ordynarnym, nieapetycznym i niejadalnym wprost szuszem, jakiego dostarcza nam nasza produkcja wiejska!... Nie chcąc popełniać grzechu przeciw finansom państwa, wybrałabym z dwojga złego mniejsze i... wyrzekłabym się wogóle tej używki.

I patrząc trzeźwo na rzeczy, trzeba sobie powiedzieć, że w tym roku nie da się tej sprawy na szerszy zakres inaczej rozwiązać. Trudno bowiem z dziś na jutro nauczyć lud nasz wzorowego przetwarzania owoców, trudno odrazu wyczarować z ziemi odpowiednie urządzenia i fabryki..

Można tylko do pewnego stopnia zapobiec zmarnowaniu się owoców. Otwiera się tu pole dla kooperatyw spożywczych. Winny one wejść jak najśpieszniej w porozumienie ze swymi członkami i sprowadzić wagonowo do natychmiastowego rozdziału jabłka i gruszki. A każda z pań, posiadająca jaką taką piwniczkę, czy inne miejsce przechowania, powinna jak najwięcej jej środki pozwalają, zakupić owoców na zimę, porobić z nich marmolady do słojów i garnków, oraz susze według wypróbowanych przepisów.

Każda gosposia winna ten krótki okres czasu, który dzieli nas od mrozów zużyć na jak najwydatniejsze zaopatrzenie swej spiżarni, a przysporzy dobra i sobie i sprawie ogólnej...

Szczególniej wiele może zdziałać nawet w tej akcji doraźnej nauczycielstwo i wogóle inteligencja, zamieszkała po wsiach i miasteczkach.

Należy zachęcać posiadaczy owoców do wysmażania ich na powidełka, do racjonalnego suszenia, które w tym roku niechajby w braku odpowiednich suszarni ograniczyło bodaj do obierania przeznaczonych do suszenia jabłek i gruszek i do staranności w procesie suszenia.

Obywatelstwo nasze może tu, rzecz prosta, jeszcze więcej dobrego zdziałać, bo w każdym dworze jest możność sporządzania przetworów owocowych na większą skalę. Pozatem zaś winny nasze panie wiejskie szerzyć propagandę odpowiednią wśród ludności....

W ten sposób, jeżeliby każdy i każda w myśl zasady Brodzińskiego: czynili w swem kółku, co każe duch Boży — to wiele ewangelicznych talentów uchronionoby od zmarnowania — co wpłynęłoby bezwątpienia również na potanienie kosztów utrzymania.

Rozumie się samo przez się zresztą, że to, co w tym roku dałoby się zrobić w tej mierze, jest tylko środkiem doraźnym. Na dalszą metę chodzi o to, aby nauka tegoroczna nie poszła w las... aby w naszych umysłach ugruntowała się świadomość, że z całym wysiłkiem energji należy nam wszcząć akcję prowadzącą do należytego użytkowania jagód i owoców krajowych, tworzyć kooperatywy dla fabrykacji przetworów owocowych, uczyć się samym i rozpowszechniać umiejętne przechowywanie owoców świeżych, jakoteż robienie suszów i wczas starać się o nabywanie odpowiednich przyborów, jak suszarni i t. p.

Otwiera się tu dla działalności kobiecej szerokie pole i sądzę, że przy należytej organizacji dałaby się ta akcja przeprowadzić ze stosunkowo niewielkim nakładem pieniężnym.

Chodzi tylko o to, abyśmy wszystkie z dobrą wolą i ochotą zabrały się do dzieła. **J. P.**

Z dziedziny mody.

WYTWORCZOŚĆ I ESTETYKA
NOWEJ TOALETY JESIENNEJ I ZIMOWEJ.

Lwów, 15 października.

Jeśli w kwestjach mody można użyć bardziej patetycznego zwrotu, to pokuszę się o zdanie, że stoimy obecnie na przełomie historycznej transformacji stroju kobiecego. Nowe kolekcje mody jesiennej i zimowej przynoszą takie przekształcenie sylwetki kobiecej, takie nieznane dotychczas wyrafinowanie szczegółów, barw, ogólnego sharmonizowania toalety, że mogą być przedmiotem zainteresowania nie tylko świata kobiecego, ale estetów i historyków obyczajowych. O ile uwagę pierwszych musi zwrócić ogromny postęp stroju kobiecego pod względem artystycznym, o tyle drudzy mogą śledzić z zainteresowaniem, jak ciekawie łączą się w nim reminiscencje historyczne, style rozmaitych kultur z ideą teraźniejszości. Idea ta wyraża się w tendencjach sportowych nowoczesnej kobiety, w nieznanej nietylko wiekom przeszłym, ale nawet minionym dziesięcioleciom jej kulturze fizycznej i zrozumieniu piękna linji...

To wyrobione poczucie estetyczne i kultura hygjeniczna składają się na fakt, że mimo przemian bardzo daleko odbiegających od mody przeszłego sezonu, niema takich przeskoków, któreby raziły nieprzyzwyczajone do nich oko, jak to bywało dawniej, gdy względy estetyczne nie odgrywały żadnej lub też odgrywały zaledwie minimalną rolę, w dziedzinie mody.

To też na widok najmodniej ubranej elegantki sezonu jesiennego



1) **Suknia codzienna**, z falbaną kloszową i barwnym paskiem. Na szyji szel z materjału paska, zawiązany w kraawt. 2) **Suknia popołudniowa** z dwojakiego materjału, w tyle stan przedłużony, spodnica rzuca się w obfite godety.

nie doznasz widzu nagłego zdumienia, lub nie otworzysz nadmiernie zdziwionych oczu. Bo dzisiejsza sztuka krawiecka polega na takiem stonowaniu efektów, na takiem połączeniu tego co było, z tem co jest, i co bedzie, że nowość przychodzi niespostrzeżenie niemal na pierwszy rzut oka i dopiero pewnej refleksji potrzeba, aby się spostrzedz, że właściwie wszystko to jest nowe.

Jakkolwiek o linji prostej można dziś mówić już jako o przeszłości, to jednak nowa sylwetka



Dwa płaszcze w formie kloszowej, przybrane futrem.

daleką jest od śmiesznych wcięć, które ongiś kobiecie nadawały wygląd osy... Suknia czy płaszcz opływa tylko swobodnie naturalną linją ciała, rozszerzając się w dole w estetycznie układające się fałdy czy klosze, a wdzięk odmienny tych nowych toalet każe przyznać, że do niedawna czczony ideał: jednostajnie wązka sylweta od góry do dołu, nie zawsze była naprawdę zachwycająca. Zwłaszcza jeśli przypomnimy sobie jak wyglądały w tych spiętych krótkich futerałach panie nieco korpulentniejsze. Nowa moda ma tę dobrą stronę, że dopuszcza wielką rozmaitość, z której każda z pań może wybrać coś dla siebie.

Czy przy nowym stroju powróci do swych praw pasek? Zjawia się on tu i owdzie jako przejście od części prostej do części falistej... Można go też widzieć powyżej spódniczki kloszowej w modelach mniej strojnych, przeznaczonych do codziennego wyjścia... Również jumper cieszy się wielką wziętością a zmodernizowanie jego formy polega na tem, że jest dłuższy niż poprzednio i stanowi całość z plisowana krótką spódniczką, która wystepuje z pod niego tylko nakształt falbany na 50 cm. długiej. Najcharakterystyczniejsze jednak dla obrazu obecnej mody są suknie „princesse“ z godetami, albo też suknie faliste częścią, doszyte do korsaża w ten sposób, że stan długi z tyłu skraca się mniej lub więcej znacznie ku przodowi. Te skrócenia stanu z przodu są jedną z najwybitniejszych cech obecnego sezonu.

Dalszą charakterystyką najnowszych sukien są małe wycięcia przy szyi lub też kołnierze wysokie oraz długie rękawy, mniej lub więcej strojne. Tylko suknie balowe i wieczorowe robi się bez rękawów i dekoltowane, a wtedy także dekoltaż z przodu jest mały, a za to obniża się do nieprawdopodobnej głębokości z tyłu. Kwestja kołnierza i wogóle okrycia szyi, zajmuje w dzisiejszej modzie osobny rozdział. O ile kołnierz nie jest zupełnie wysoki, owija się szyję w szaliki najrozmaiciej wiązane.

Co do rozszerzeń sukni i płaszczów, to sposób i miejsca tego rozszerzenia bywają nadzwyczaj różne. Można powiedzieć, że na tem polu toczy się prawdziwa walka między wielkimi magazynami paryskimi. Czy obfitość fałdów ma mieć miejsce na przodzie, czy w tyle lub po bokach? Oto jest hamletyczne pytanie mody.

Zdawało się z początkiem sezonu, że rozszerzenie w tyle zdoła się utrzymać. Jednakowoż kilka pierwszorzędnych magazynów paryskich wprowadziło tak piękne modele w tem ostatniem wykonaniu, że to zdaje sie stanowić o powodzeniu nowej linji.

Jakkolwiek pięknie rzucające się godety nadają toalecie niezwykle wiele wdzięku i elegancji, jednakowoż trzeba posiadać wiele maku i umiejętności, aby sylwetka kobieca nie utraciła przytem estetycznej równowagi, nie stała się niezgrabną lub śmieszną. Nadają się one tylko dla kobiet bardzo wiotkich lub też wysokiego wzrostu... Powinny trzymać się dość nisko, w górze ledwie widocznie się zaznaczając, a ku dołowi rzucać w pełne kielichy jak rozwinięty kwiat. Odnosi się to zarówno do sukien jak do płaszczy, prześlicznych w swej nowej formie, o ile pochodzą z pod wypróbowanej ręki mistrzów sztuki krawieckiej. Zastosowanie fałdów jest naturalnie o wiele łatwiejsze.

Co się tyczy problemu kolorystycznego w nowej toalecie, to również możnaby mu poświęcić całe rozdziały. Zaznaczyć tu należy, pewien zwrot w niedawnej jeszcze żywości, można powiedzieć, istnej kakofonji barw. W tym roku widzimy dażność do pewnego złagodzenia efektów zbyt krzykliwych. Modna paryżanka nie ubierze się już obecnie w toaletę jaskrawo zieloną lub ponsową. Przełoży nad nie purpurę stonowaną i przyciemnioną, głęboką zieleń absyntu albo szarego turkusu, kolor zwiedłych fiołków parmeńskich lub jesiennych liści. A w tej gamie szlachetnie przyćmionych barw, stałem powodzeniem cieszyć się będą zawsze wytworne kombinacje białego z czarnem.

Nina.

Z hygjeny i pielęgnowania urody.

ZABIEGI HYGJENICZNE I KOSMETYCZNE PO ROZWIĄZANIU.

Lwów, 15. października.

O ile ważnem dla hygjeny ciała i utrzymania urody kobiety jest jej zachowanie podczas stanu odmiennego, o tyle też czas bezpośredni po porodzie posiada w tej mierze bardzo doniosłe znaczenie dla zachowania nienagannych kształtów, jakoteż piękności skóry.

Dlatego już pierwsze dwa tygodnie, spędzone w łóżku, winny być użyte nietylko na wypoczynek i zagojenie wewnętrznych organów, ale także na racjonalną pielęgnację urody.

W pierwszym rzędzie kładę tu nacisk na to, ze 12 do 14 dni powinna kobieta bezwarunkowo pozostać w łóżku, nawet gdyby się czuła silna i zdrowa, bo tyle czasu potrzeba dla powrotu organów wewnętrznych na swoje właściwe miejsce, a tylko pod tym warunkiem proces ten może się odbyć zupełnie normalnie.

Pozostawanie w łóżku jest też wskazane ze względu na to, że pod koniec ciąży powstają zazwyczaj na kończynach dolnych obrzęki i rozszerzenia żył, co po porodzie ustępuje dopiero po pewnym czasie.

Najważniejszą rzeczą po porodzie jest doprowadzenie muskułów brzusznych do pierwotnej elastyczności,ażeby uniknąć obwiśnięcia skóry i wydęcia brzucha, na co zarówno ze względów estetycznych, jak i zdrowotnych winno się zwrócić pilną uwagę.

Z drugiej strony z tych właśnie względów nie jest również wskazane leżeć bez koniecznej potrzeby dłużej aniżeli 2 tygodnie, bo w takim razie następuje także zwiotczenie ustroju.

Należy zatem ograniczyć się na ten czasokres, podczas którego winno się postępować według następujących wskazówek:

Przez pierwsze trzy dni zachowywać zupełny spokój, nie przyjmować wizyt i w ogóle unikać wszelkich emocji. Leżeć na wznak z przybliżonymi udami. Po upływie trzech dni wskazane jest zmieniać pozycję i kłaść się naprzemian na wznak i na boki.

Od 8 lub 9-ego dnia można już siedzieć na łóżku.

Już po upływie pierwszego tygodnia należy zacząć gimnastykę brzuszną, celem pobudzenia czynności osłabionych muskułów. Najłagodniejszą formą takiej gimnastyki jest głębokie oddychanie. Szczególniej pomocne jest tu dokładne wydychanie powietrza, przyczem wszystkie muskuły brzucha są czynne, co wpływa korzystnie na jego ściągnięcie.

Po dniach dziesięciu, o ile kobieta czuje się zdrowa, mozna już rozpocząć gimnastykę, jednak wskazane jest tu zasięgnięcie rady lekarza. Stosownemi ćwiczeniami byłyby naprzykład:

Podnoszenie tułowia z pozycji leżącej przy czem nogi winny być wyprostowane.

Ruch obrotowy tułowia, wykonywany górną częścią korpusu; nogi pozostają wyprostowane, tak jak podaliśmy wyżej.

Podnoszenie nóg z pozycji leżącej do kąta prostego i powolne ich opuszczanie.

Gimnastyka ramion przez obroty koliste oraz wyciąganie wprzód, w tył, w górę, w dół itd.

W drugim tygodniu można już także rozpocząć stosowanie masażu przez lekkie mięsienie brzucha rano i wieczór, które należy w ten sposób wykonywać, że kładzie się obie dłonie na lędźwie, poczem przesuwa się dłonie ku górze. Nadto wykonuje się 7 do 8 razy okrężne mięsienie brzucha, ugniatając skórę lekko między palcami po skórze. Masaż taki, który może nawet położnica sama wykonywać, przyczynia się znakomicie do pobudzenia cyrkulacji krwi, oraz akcji muskułów i skóry.

Masaż piersi nie jest wskazany w okresie karmienia, jednakowoż można zapobiec brzydkiemu ich opadnięciu przez użycie silnych opasek.

Po dwóch tygodniach w razie prawidłowego przebiegu całego procesu może kobieta opuścić łóżko, lecz nie należy odrazu zażywać zbyt wiele ruchu. Z początku wystarczy, jeśli wstanie na godzinę i będzie przechadzać się powoli po pokoju — potem należy czas ten przedłużać, unikać jednak co najmniej przez 8 tygodni większego wysiłku fizycznego. Tańce i spacery są dozwolone dopiero po upływie trzech miesięcy.

Natomiast w tym drugim okresie od chwili powstania z łóżka, należy nadal pilnie starać się o przywrócenie kształtom pierwotnej świeżości i elastyczności.

Obok masażu wypróbowanym ze znakomitym rezultatem jest bandażowanie brzucha i nóg, jakoteż używanie opaski na piersi.

W pierwszych czterech do sześciu tygodniach najlepiej jest w tym celu owijać silnie brzuch zwykłą opaską flanelową długości conajmniej 6 metrów, następnie należy używać dobrze obciskającej opaski brzusznej. Wskazany tutaj byłby zwyczaj praktykowany przez kobiety angielskie. Używają one mianowicie po porodzie opasek, nabytych poprzednio w czasie normalnym, co ma na celu doprowadzenie brzucha do tych rozmiarów, jakie miał przed okresem brzemienności. Nasze panie często same winę ponoszą zepsucia swych kształtów po porodzie dlatego właśnie, że zaniedbują należytego stosowania opasek na piersi i brzuch.

Że karmienie własną piersią przy użyciu odpowiedniej metody postępowania, jest najlepszym środkiem przeciw zwiotczeniom i opadnieciu piersi, jest już rzeczą powszechnie uznaną przez świat lekarski.

Obwijanie nóg bandażami ma na celu uniknięcie zgrubienia i przekrwienia żył. W tym celu należy owijać w pierwszych 4 do 8 tygodniach nogi od kostki szeroko na dłoń aż poza kolana opaską flanelową.

Począwszy od 5-ego tygodnia można też już używać kąpieli. Bo zwrócić nalezy uwagę, że zachowanie najbardziej skrupulatnej czystości w całym okresie poporodowym jest również kwestją pierwszorzędnego znaczenia i nie powinno być lekceważone. Do uzupełnienia zatem pielęgnacji urody w tym czasie, należą kapiele powietrzne skóry, zimne nacieranie wodą i okłady, jakoteż ciepłe kąpiele.

Alfa.

Rady i wskazówki gospodarcze.

MARMELADA Z JABŁEK.

Jabłka winne obrać, pokrajać w plasterki, na 1 kg. jabłek wziąć ćwierć kg. cukru miałkiego. Jabłka rozgotować z dodaniem bardzo małej ilości wody, gdy się rozejdą, dodać cukru i wysmażać do gęstości, ciągle mieszając, jak powidła. Gdy będą dostatecznie gęste, dodać proszku salicylowego, licząc na 1 kg. jabłek ćwierć małej łyżeczki, wymieszać dobrze i ostudzoną marmeladę składać w słoje lub garnek kamienny, obwiązać papierem pergaminowym i przechować w suchem miejscu.

*

KACZKI NADZIEWANE.

W obecnej porze roku młode kaczki nadają się już do pieczenia i są dostatecznie tłuste. Ażeby ta smaczna potrawa była więcej wydatną, dobrze jest zrobić do niej następującą nadziewkę: na jedną kaczkę wziąć ćwierć kg. mięsa wołowego i tyleż wieprzowego, zemleć na maszynce wraz z wątróbką kaczą, tłuszczem z wnętrzności kaczych, jedną cebulą i 2-ma jabłkami. Do tej masy dodać nieco posiekanej zielonej pietruszki lub koperku, popieprzyć, posolić, wbić 2 żółtka, dodać dwie bułeczki rozmoczone w mleku, wymieszać dobrze, a nakoniec wmieszać pianę z 2-ch białek. Tą masą nadziać kaczkę, zaszyć, włożyć do brytwanny, dodać tłuszczu i piec w rurze, polewając sosem aż do zrumienia. Podać z czerwoną duszoną kausią, lub kompotem z jabłek.

*

SUSZENIE JABŁEK I GRUSZEK.

Jabłka na suszenie należy wybierać kwaskowate i bardzo dojrzałe. — Jabłka się obiera, rurką niklowaną wybija środek z ziarnkami, kraje w grube na palec plastry, nawiązuje na grube nitki i suszy na razie w cieniu, a gdy zupełnie zwiędną, dosusza się w letnim piecu po chlebie. Najlepiej się konserwują w wiankach, wisząc na jakimś haku w spiżarni, byle nie około ściany, która nieraz bywa wilgotna. Gruszki do suszenia powinne być soczystego, słodkiego gatunku, bardzo dojrzałe; suszy się je w piecu, na razie nawet dosyć ciepłym, aby się upiekły. Dosusza się je na wolnem powietrzu i chowa w przewiewnych workach, lub paczkach drewnianych.